

各種救命講習 子育て世代向け救命入門コース

岡警防課 ☎046(231)0932

普通救命講習(Ⅰ)

成人に対する心肺蘇生とAED(自動体外式除細動器)の使い方を学びます。

日 11月19日(木)・28日(土)
時 9時～12時

普通救命講習(Ⅱ)

乳児・小児に対する心肺蘇生とAEDの使い方を学びます。

日 11月14日(土) 9時～12時

上級救命講習

乳児・小児・成人に対する心肺蘇生とAEDの使い方のほか、三角巾の使い方や骨折・やけどなどの処置方法と搬送方法を学びます。筆記・実技の試験もあります。

日 11月21日(土) 9時～17時

※共通事項
場 消防署本署
対 市内在住・在勤・在学の中学生以上
定 先着20人
費 無料
申 10月6日(火) 9時から、市ホームページで

子育て世代向け救命入門コース

日 11月7日(土) 10時～11時30分

場 えびなこどもセンター

対 市内在住・在勤・在学で、未就学児の保護者・出産予定の妊婦とパートナー

定 先着15組

費 無料

申 10月6日(火) 9時から、市ホームページで

他 お子さん同伴可



案内ページ



岡健康推進課 ☎046(235)7880

市管理栄養士や食生活改善推進団体えびな会などが考案した、体にやさしくおいしいレシピを紹介します。

カボチャのヨーグルトマヨネーズサラダ

クックパッド市公式ページで
レシピを公開中 ▶

まろやかでやさしい口当たりのサラダです。玉ネギとキュウリの食感がアクセント。



材料(4人分)

カボチャ……………160g(1/8個)
こしょう……………少々
玉ネギ……………25g(1/8個)
キュウリ……………70g(3/4本)
塩……………0.2g
レーズン……………20g
プレーンヨーグルト……………80g
マヨネーズ……………20g

作り方

- ①カボチャは種を取って1.5cm角に切り、耐熱皿にのせてラップをかけ、電子レンジ500Wで4分加熱する。フォークで粗くつぶし、こしょうで下味をつけ冷ましておく。
- ②玉ネギは粗みじん切りにする。
- ③キュウリは薄切りにし、塩を振りかけ、しんなりしたら絞って水気を切る。レーズンは熱湯をかけて水気を切る。
- ④Aを混ぜ合わせ、トッピング用のドレッシングとして、大さじ2程度を別に取りしておく。
- ⑤④に①②③を加えて軽く混ぜ合わせる。
- ⑥器に⑤を盛り付けて、④をかける。

POINT 加熱したカボチャが硬い場合は、追加で加熱してください。粗くつぶすのがポイントです。

EBINA スポレク フェスタ 2026

健康
えびな
マイレージ

岡文化スポーツ課 ☎046(235)4927



さまざまなスポーツレクリエーションを親子で体験できます。市制施行55周年特別企画の「55周年だヨ! 大運動会」や「第21回えびな玉入れ選手権大会」も同日開催します。直接会場へ。詳細は、市ホームページをご覧ください。



案内ページ

日 10月12日(月)祝

場 海老名運動公園

内 右表のとおり

費 無料(球根つかみ取りは500円)

持 室内履き(屋内種目)

他 雨天の場合は屋内種目のみ。駐車場の利用は有料です

